

Mon taboulé à ma façon

Il paraît que l'arrivée de l'été est prévue cette semaine. O joie! Youpi tralala! Bienvenue mon ami. Alors j'ai mis au placard mes recettes de plats mijotés, forcément. Et j'ai sorti mes tonges. Il peut venir, je l'attends de pied ferme.

Ainsi, il est temps de penser à des petits plats légers, savoureux, et «so fresh». Bonnes vacances à la tartiflette, au bœuf bourguignon et au pot au feu. Et qui dit été dit... grillades. Les fameuses grillades! Le barbecue et le petit rosé bien frais dégusté au soleil, sur la terrasse, le balcon ou dans le jardin.

J'ai écrit mon premier article dans cette chronique fin août de l'année dernière. C'est donc mon premier été partagé avec vous et je m'en réjouis. Je vais œuvrer pour vous déguster des plats de saison ces prochaines semaines. Parce que je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais après quelques séances de saucisses en plein air ou de côtes de bœuf bien saignantes, je commence à saturer en ce qui concerne les accompagnements. Marre des chips, du pain, des salades vertes ou de haricots. Ou de la traditionnelle «tomate-mozzarella». Essayons d'être un peu dans l'originalité et surtout dans la saveur et la simplicité durant les trois mois qui nous attendent, vous et moi.

En attendant, si vous êtes en



Lénart/Nadine Jacquet

panne d'inspiration, allez jeter un œil ou deux sur mon blog, au rayon des salades. Vous y trouverez peut-être déjà quelques idées. Par exemple : salade de betterave à l'huile de noix et vinaigre balsamique, salade de fenouil citronnée aux olives, salade de concombre à la japonaise ou encore salade tiède aux aubergines. Les autres paraîtront en temps et en heure.

Mais revenons à l'instant présent et à la recette du jour, bonjour. Je suis sûre que vous aimez le taboulé. Et je suis sûre aussi qu'il vous arrive (de temps en temps ou... régulièrement) d'en acheter tout fait tout prêt en grande surface. Et hop, vous versez le mélange sur la semoule, vous attendez 30 minutes, vous mélangez un peu et on n'en

parle plus. Je sais. Je vous pardonne. J'ai aussi vécu la même chose pendant des années. Et à chaque fois je m'interrogeais sur ce petit goût étrange. Un léger «je ne sais quoi» finalement pas très agréable en bouche. Probablement l'un de ces mystérieux conservateurs dont je préfère ignorer l'existence. C'est alors j'ai passé de l'autre côté du monde du taboulé, celui du fait maison.

Quinze minutes. C'est tout le temps qu'il vous faudra pour le réaliser. Avec de bons produits et des herbes fraîches. 15 minutes. Qu'est ce que 15 minutes sur tout un été?

Lorsque vous servirez ce taboulé à vos invités, vous allez entendre: «Il est très bon ton taboulé, tu l'as acheté où?». Et c'est là que vous entrez en scène. De la même voix que Valérie Le-



Pour 6 personnes

Préparation: 15 minutes (J'insiste)
Temps de repos au réfrigérateur: 1 heure au moins

- 300g de semoule à couscous
- 1 boîte de pois chiches de 410g (poids non égoutté)
- Sel et poivre
- 1 concombre
- 3 belles tomates
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de menthe
- 1 oignon rouge
- 3 càs de jus de citron
- de l'huile d'olive de qualité

mercier dans la pub des gâteaux Délifrance en 1989, vous répondez: «ça vous plaiiit? C'est moi qui l'ai faiiit!». Et toc. Devant leur bouche bée, vous enchaînez «Oui car nous n'avons pas les mêmes valeurs». «D'ailleurs, vous ne viendrez plus chez nous par hasard». Comme vous le valez bien, je vous donne donc cette recette pour que vous deveniez la reine du taboulé, mesdames. Just do it.

Et surtout, surtout, parce que «vous, c'est le goût!»

VIRGINIE LÉNART

www.lesrecettesdevirginie.com

La marche à suivre

1 Faites bouillir de l'eau dans une casserole (voir la quantité mentionnée sur le paquet de semoule, en principe 1dl pour 100g de semoule). Mettez la semoule dans un saladier avec 1 càs d'huile d'olive. Versez l'eau chaude sur la semoule et laissez reposer 5 à 10 minutes puis égrainez la semoule avec une fourchette (afin de séparer soigneusement les grains, donc). Laissez refroidir ou au moins tiédir.

2 Parallèlement, pelez le concombre, coupez-le en deux

dans la longueur puis encore une fois en deux. Retirez la partie centrale avec les graines car c'est ce



qui le rend parfois indigeste. Coupez-le en petits dés. Couper les tomates en deux, retirez également les graines avec le jus puis coupez-les en petits dés. Pelez l'oignon rouge et hachez-le finement. Hachez finement aussi menthe et persil. Egouttez les pois chiches puis rincez-les à l'eau froide. Mettez tous ces ingrédients dans le saladier avec la semoule.

3 Versez 1 dl d'huile d'olive (il faut ce qu'il faut). Donnez quelques tours de moulin à poivre.

Ajoutez une bonne càc de sel et le jus de citron. Puis mélangez bien le tout.

4 Placez le taboulé au réfrigérateur durant au moins 1 heure pour que les arômes se développent parfaitement. Ou faites-le même la veille. Au moment de servir, goûtez et rectifiez l'assaisonnement (vous devrez probablement ajouter un peu de sel et un filet d'huile d'olive). Dégustez-le bien frais.